



**POR UNA CREMITA A LA HUANCAINA**

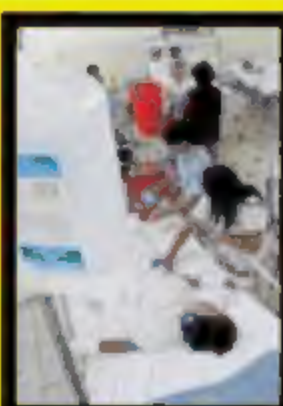
RECIBE A HUANCAS HOY A LAS 8 DE LA NOCHE EN EL MONUMENTAL SIN 'OREJAS' NI POLO

• PÁGINA 11



**EVELYN ASUSTA A MELISSA**

DICE QUE SI ELLA HABLA LA FULMINA EN UN MINUTO



**ESCÁNDALO POR SUERO FALLADO**

MINISTRO ANUNCIA QUE DENUNCIARÁ A LABORATORIO



• PÁGINA 16

• PÁGINA 9



• Página 9

**CAPIBARA TRAE MÁS DE 200 MIL SOLES**

**'MARIANO' CONFESÓ A LA POLICÍA QUE ESTUVO EN EL AUTO NEGRO QUE SIGUIÓ A BUS DE ARMONÍA 10**



**ASESINOS DEL 'RUSSO' LA PAGARÁN**



PRUEBAS TAMBIÉN REVELAN QUE 'INJERTO DEL CONO NORTE' HIZO DISPAROS

SÍ

45%

NO

55%

AYER

¿Cree que Dina Boluarte terminará su mandato en el 2026?

HOY

¿Cree que Julio Díaz será un buen ministro del Interior?

RESPONDA EN TROME.COM

## PALABRAS DEL ALMA

"Si hay un producto defectuoso (caso del suero fisiológico), significa que hubo un problema en su fabricación (...). Hay una responsabilidad directa del fabricante".

**PEDRO RIEGA**  
(DECANO  
DEL COLEGIO  
MÉDICO)



"Nuevo ministro del Interior acepta tener 6 procesos judiciales en curso y el Estado paga su defensa. Monaguillos que se desempeñan como congresistas le dan 'el beneficio de la duda'".

**VÍCTOR GARCÍA BELAUNDE**  
(EXCONGRESISTA)

DÓLAR

3.63

COMPRA

3.65

VENTA

EURO

3.99

COMPRA

4.02

VENTA

CLIMA

MÁXIMA

29°

MÍNIMA

19°

trome

Editor General:  
José Castillo Altez

Contenido elaborado  
por Empresa Editora El  
Comercio S.A.  
Jr. Paracas N°530,  
Pueblo Libre, Lima21.  
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.  
Página web:  
www.trome.com  
E-mail:  
trome@trome.com  
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa  
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530,  
Pueblo Libre, Lima21.  
Todos los derechos reservados. Prohibida  
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del  
Perú N°2001-1992  
Los artículos firmados y/o de opinión  
son de exclusiva responsabilidad de sus  
autores.

## LA SEÑO MARIA



## ALIMENTOS CONTRA LA ANEMIA

Mal amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un churrasco jugosito con arroz graneado, papitas doradas, ensalada y, para tomar, un emoliente al tiempo. "Maria, leía en Trome que las peruanísimas **ocopa y salsa de ají amarillo** están en el top tres del ranking de las mejores salsas del mundo. Son solo dos nuevos reconocimientos más a nuestra rica y variada cocina, admirada en todo el mundo. Por eso, es doblemente penoso que los niveles de anemia y desnutrición en el Perú sean elevados. Muchísimos niños las padecen, y eso es terrible, pues en muchos casos impide que esos menores desarrollen todas sus capacidades físicas y mentales, condenándolos a la pobreza. Para alimentarse bien, que no es igual a comer bastante, no se necesita mucho dinero. Todos o casi todos podríamos tener una alimentación de calidad si se saben elegir los alimentos claves, esos ricos en nutrientes. Trome, desde hace tiempo, está en campaña contra el flagelo de la anemia. Los nutricionistas, por ejemplo, señalan que la sangrecita no puede faltar. Se puede servir en varias presentaciones. Por ejemplo: **Chaufa de sangrecita**. Es barato, delicioso y fácil de hacer. Se necesitan solo dos tazas de arroz, cuatro cucharadas de aceite vegetal, dos huevos, 10 cucharadas de sangrecita sancochada, cuatro cabezas de cebolla, sal y pimienta al gusto. Se prepara el arroz graneado, se frien los huevos batidos con sal y pimienta y se pican en cubos pequeños. En la sartén se frie la sangrecita sancochada y picada. Se mezcla con el arroz, cebolla china y huevos. ¡Y listo! Tampoco pueden faltar las **espinacas, el hígado y otros órganos, las legumbres, quinua, pavo, brócoli, tofu, carne roja** y hasta el **chocolate negro**. También están los **pescados azules**, pues son ricos en hierro y proteínas. Algunos de ellos son el **jurel, anchoveta, bonito, sardina o la merluza**. Con la mayoría de estos productos se pueden preparar recetas económicas. Solo es cuestión de interesarse y poner manos a la obra". Gary tiene razón. Me voy, cuidense.

## KARRY



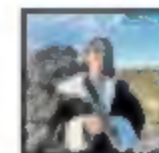
## LOS 'TUTS' DEL DÍA



@JN\_C16  
MC 2020



@SVARELA22075  
SASHA VARELA



Lo del colegio Pitágoras de Los Olivos es un caso de extorsión que ya sobrepasó toda imaginación, a tal extremo que los profesores se despiden de sus alumnos y el gobierno idóndee caraj... está!!!

No más excusas. La ley de intercambiables no aprueba medicinas a ciegas, solo reduce la burocracia. Dígemid seguirá revisando cada expediente, pero en un plazo razonable. #GenericosEficacesYa

## HABLAN LOS TROMES

## Pista rota en avenida Grau

⦿ Soy taxista y siempre tengo que pasar por la avenida Grau. Es una vergüenza que frente al Hospital de Emergencias del Seguro, justo en la esquina entre las avenidas Iquitos y Grau, hayan roto la pista de extremo a extremo para alguna obra y el forado se mantenga hace semanas. Además de provocar congestión vehicular, ese hueco malogra los carros porque es profundo. Que haga algo el alcalde de Lima.

Jorge Zagarra  
Vecino del Cercado de Lima

## Opina de violencia criminal

⦿ He notado que muchos delincuentes peruanos se han vuelto más brutales desde la llegada en gran número de criminales extranjeros, que son más salvajes y sanguinarios, pues descuartizan personas con toda naturalidad y encima lo graban. Esta situación es intolerable y las autoridades deben capturarlos a todos y darles largas condenas para que se pudran en la cárcel, sin importar su nacionalidad.

Vicente Quispe  
Vecino de Independencia

✗ El referido forado ocasiona además polvo y ensucia todo. Se debe obligar a las empresas que hacen obras a dejar todo en perfecto estado o de lo contrario imponerles fuertes multas y el retiro de sus permisos de funcionamiento. Es una grave irresponsabilidad.

✗ En los últimos años se viene dando una escalada de la violencia terrible, no solo en número, también en formas más brutales e inmisericordes. Las autoridades deben poner mano dura más que nunca, pues esta situación ya se salió de control.

## EMERGENCIAS

Bomberos  
Emergencias  
Defensa Civil  
Essalud  
Águilas Negras

116  
105  
115  
4118000  
3623277

Escuadrón verde  
Luz del Sur  
Sedapal  
Indecopi  
Pluz Energía

4276904  
6175000  
3178000  
2247777  
5171717

# Dansa

## Danzas y Sabores del Perú

Presenta

**Yanuk, la magia  
de Teresa**

Viva un viaje sensorial  
que combina lo mejor  
de la gastronomía y  
música peruana  
creando una velada  
inolvidable

Compre sus  
entradas en:



Cena menú degustación

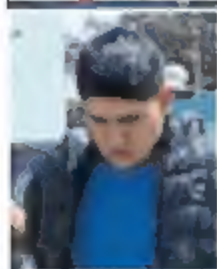


Show inmersivo y música en vivo

 [servicioalcliente@dansa.pe](mailto:servicioalcliente@dansa.pe)

 (01) 219-9000

 Av. Rivera Navarrete 2692



### \*PISTOLEROS EN SURCO

## Asaltan tienda y hacen yapear a víctimas

Pistoleros ingresaron a una tienda de Surco, encañonaron a los clientes y hasta los obligaron a realizar transferencias vía Yape. Tras su ilícito, Juan Accostupa [29], 'Gordo', y Elías Céspedes [27], 'Chato', presuntos integrantes de la banda 'Los Gatilleros del Sur', junto a dos sujetos más, huyeron en dos motos, pero la Policía los persiguió hasta capturarlos.



Con apoyo del Serenazgo del distrito, agentes de la comisaría de Sagitario, en un patrullero, impactaron por detrás a la unidad en la que huían por el puente Arnauta, San Juan de Miraflores. Salieron volando. Tenían una pistola con balas. "Robaron más de diez tiendas como restobares, bodegas, pastelerías y jugueterías", dijo el jefe de la Divpol Sur 1, coronel Daniel Jares. (J.Y.)

### \*FALSO PASAJERO

## Mototaxista acribillado



Cumplieron sus amenazas. Un sicario de la mafia de extorsionadores 'La Gran Familia' fingió ser un pasajero para matar a balazos a un mototaxista, a cuya empresa le piden 20 mil soles de inscripción y una cuota diaria, en Los Olivos. El gatillero aprovechó la oscuridad de la noche y asesinó a Juan Carlos Sánchez Oviedo [40], en el jirón Río Ucayali, urbanización Villa Norte. Días antes, pistoleros de la banda criminal liderada por 'Loco Aron', a modo de advertencia, dispararon contra mototaxis de la empresa Edmursa Los Rayos, a la que pertenecía el mototaxista asesinado. (E. Cirilo)

### \*SALVAJE ATAQUE

## Sicario balea a obrero

Llegó como un transeúnte y se acercó al obrero de construcción Fernando Castilla [44] por la espalda para dispararle, pero el arma se le trabó. Sin que la víctima y sus compañeros de trabajo se dieran cuenta, el pistolero manipuló su arma hasta que salió un balazo. Acto seguido lo correteó en medio de las obras de parchado de pistas y veredas, en la Cooperativa San José, El Agustino. Un video captó el salvaje ataque del pistolero, que sería adolescente. El ataque habría sido por la disputa entre dos bandos por las obras en la zona. La víctima permanece hospitalizada. (J.Y.)



## \*'Los Antitren' asesinan a cobradora de combi y dejaron grave al chofer, que era su pareja, por no pagarles cupos



### \*SANTA ANITA

## BANDA VENEZOLANA SIEMBRA EL TERROR



Es una de las organizaciones más sanguinarias que operan en el país. Delincuentes Extorsionadores Secuestradores Antitren (DESA) es su nombre y siembra el terror entre los transportistas de Lima Este. Esta vez, en Santa Anita, el chofer de una combi de transporte público y su pareja, que a veces trabajaba como cobradora, fueron acribillados a balazos por pistoleros en moto que grabaron el hecho. Él se salvó, pero, lastimosamente, ella murió. "Se les habla claro, corto y preciso. Es DESA. Pónganse al día como tiene que ser así que alíneense, alíneense. Dale, dale",

es lo que dijo el sicario con acento venezolano antes de abrir fuego contra Elvis Roldán [43] y Rosa Castro [40] en la avenida Los Virreyes, altura del paradero Kiosco Azul.

Eran las 11:30 de la noche del miércoles y en el vehículo, de la empresa '505' que cubre la ruta óvalo Santa Anita-Ceres, viajaban cinco pasajeros.

Según testigos, dos sujetos en moto se acercaron por el lado del conductor y dispararon tres veces. Dos proyectiles atravesaron la puerta y le cayeron en la pierna a Roldán. El tercero fue al abdomen de la mujer.

Los asesinos huyeron y las víctimas fueron llevadas al Hospital Hipólito Unanue.

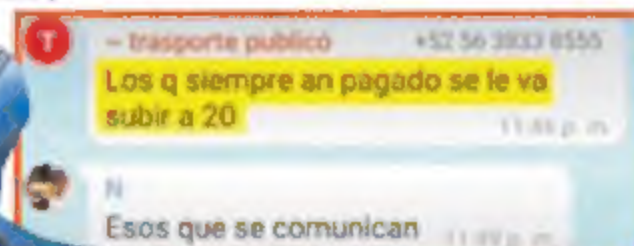
### STICKER DE HITLER

Minutos después, los homicidas enviaron el video del crimen a un grupo de WhatsApp, creado por ellos, en el que hay otros trabajadores de la empresa de transportes que tiene una flota de cien unidades.

A las imágenes le colocaron el sticker de Adolfo Hitler, una imagen diabólica y al papa sosteniendo un arma de largo alcance. Y también enviaron el siguiente mensaje: "Los que siempre han pagado se les va a subir a 20 [soles]".

La Policía investiga si las víctimas se habrían retrasado en algún pago extorsivo o si el crimen fue al azar. A la empresa '505' ya le pedían cupos hace meses. Es el cuarto atentado que sufren. En diciembre de 2024 mataron a otro chofer, Luis Chávez, por no pagar cupo de 10 soles. (J. Yucra)

## \*Grabaron su crimen y enviaron el video a los demás conductores para que cada uno les dé 20 soles



### \*CAPTURADO

## 'Toño' arrastró a joven por su celular



Un peligroso racketeero que el 11 de marzo último, en forma violenta arrastró a una joven y le robó un celular, fue arrestado, en El Agustino. Detectives Antirrobo detuvieron a Antonio Martínez Arbulú [28], 'Toño', en la cuadra 3 de Prolongación Cajacay.

En su casa tenía una réplica de pistola, drogas, relojes, dos celulares y varios lentes. Cámaras de video de una tienda captaron a 'Toño' cuando arrebató el celular a una mujer y la arrastró por la calle. De forma sospechosa, 'Toño' seguía libre pese



a que estuvo con prisión preventiva y desde el 2015 a la fecha ha sido detenido en varias oportunidades por robo agravado y hurto agravado. (E. Cirilo)

# Mediterráneo

El verdadero sabor del pollo

## MEDBANQUETE\*

LA COMBINACIÓN PERFECTA  
PARA DISFRUTAR EN FAMILIA

DE S/128 A

S/94.90

1 POLLO A LA BRASA • PAPAS FRITAS ONDULADAS  
FAMILIARES • ENSALADA CLÁSICA FAMILIAR • ARROZ  
CHAUFA FAMILIAR • GASEOSA 1.5L



## AGREGUE SU COMPLEMENTO FAVORITO POR S/ 15.90



Chaufa familiar  
(sin pollo)



Anticuchos  
(2 palitos)



Picarones  
(6 uds.)



Solchipapas  
Frankfurtur



Tequeños de lomo  
(6 uds.)



Yuquitas a la  
huancaína



Mollejitas  
a la parrilla



Porción de  
chorizos (2 uds.)



Aguas frescas  
a elección 2L (\*)

\*Agua loco del pollo

\*De la selva su agua

\*Agua andina

\*Emoliente

\*Agua mágica



MED PEDIDOS: [mediterraneo.com.pe](http://mediterraneo.com.pe) | 715-5555



USAMOS CARBÓN  
CERTIFICADO,  
CONTRIBUYENDO CON  
LA CONSERVACIÓN DE  
LA BIODIVERSIDAD.



MediterraneoPaginaOficial



mediterraneo.rest

Válido del 28 de marzo al 3 de abril de 2025. No aplica descuentos sobre esta promoción.  
Imágenes referenciales. En salón se entregarán 2 lt de aguas frescas. Válido para salón, pedidos a domicilio y llevar.

**Gana**  
un billete extra  
con la



Todos los días inscribe  
tu Número de la Suerte  
llamando al 710-0260  
o en [www.trome.com](http://www.trome.com)

**GANADOR DE S/200 DEL DÍA 27/03/25**

NOMBRE: MAXIMO VARGAS  
DISTRITO: ANCON  
N° DE LA SUERTE: 4008643

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en [www.trome.com](http://www.trome.com)  
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

**1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES**  
**1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES**

ESTE LUNES

**¡COMIENZA  
PROMOCIÓN  
MILLONARIA!**

**COBRA AL TOQUE**

Si ganas premios de 50 y 100 soles,  
para cobrar acércate a tu canillita más  
cercana.

Para premios de 1000 soles o más,  
acércate al Jirón Paracas 530, en  
Pueblo Libre, los martes y jueves de 10  
de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4  
de la tarde.



**LLENA UNA COLUMNA**

→ Todos los lunes, durante la pro-  
moción, recibe una cartilla gratis por la  
compra de Trome.

→ A diario publicaremos los cupones.  
De lunes a viernes serán seis. Los sábados y  
domingos te daremos ocho.

→ Para ganar, completa con los cupo-  
nes una columna de cinco espacios de  
una de las letras de BINGO.

→ Si llenas los cinco casilleros de la B  
te llevas 15 mil soles. Las letras I, N, G y O  
también tienen premios.

**Regalaremos más de 200  
mil soles y tú puedes ser uno  
de los suertudos**

Nuestros lectores lo piden y nosotros  
cumplimos sus deseos. Por eso,  
este lunes 31 de marzo comienza El  
Capibilletón, que entregará más de  
200 mil soles.

Hay premios en efectivo de hasta 15  
mil, 5 mil y mil soles!

Imagina todo lo que podrían hacer tú y  
tu familia con tanta platita.

Así que el lunes, con el periódico, recibe  
gratis una cartilla del bingo.

Como estas son diferentes, mientras más  
tengas mayores serán tus oportunidades  
de ganar.

**CUPONES CADA DÍA**

Esta 'promo' durará cinco semanas y todos  
los días publicaremos los cupones que  
debes recortar y pegar en tus cartillas.  
De lunes a viernes saldrán seis, mientras  
que sábados y domingos serán ocho.

**CLASIFICADOS**

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

**el talán**

inmuebles

vehículos

empleos

educación

oportunidades

empleos

ANUNCIA AQUÍ  
[FONDAVISOS@COMERCIO.COM.PE](mailto:FONDAVISOS@COMERCIO.COM.PE)

esotéricos

ANUNCIA AQUÍ  
[FONDAVISOS@COMERCIO.COM.PE](mailto:FONDAVISOS@COMERCIO.COM.PE)

**DISTRIBUIDORA DE  
COMBUSTIBLE REQUIERE**

CHOFER A2B - CON A4 PARA CAMIÓN  
DE GLP GRANEL HD78  
CON EXPERIENCIA 2 AÑOS,  
VIVIR EN CONO SUR

ENVIAR CV DOCUMENTADO  
[INCANANCY@GMAIL.COM](mailto:INCANANCY@GMAIL.COM)  
**933818190**

**MARCELA "VUDU"**

VIDENTE PACTADA CON RITOS DE MAGIA NEGRA  
**AMARRE ETERNO DE AMBOS SEXOS**  
SE ALEJO EL AMOR DE TU VIDA. SOLO  
LLAMA Y ENCONTRARAS LA SOLUCIÓN  
EL O ELLA VENDRA A SUPLICARTE POR TU AMOR  
SOLO TRAER NOMBRE Y FOTO  
ALEJO AL AMANTE Y A TU RIVAL PARA SIEMPRE  
RASTREO - DAÑOS - ROBOS - INFIDELIDADES  
CURO TODO TIPO DE MALEFICIOS, CHACRA, EMPRESA,  
NEGOCIOS TRABAJO-ESTUDIO-JUEGOS DE AZAR  
**PUZANGA ORIGINAL \$99 SE ACEPTA**  
**LLAMAME AL: 969937493 TODO MEDIO**  
AV. ALFONSO UGARTE 1346- 3º PISO OF. 301 LIMA FRENTE COMISARIA

SI NO RESULTA TU AMARRE EN OTRO LUGAR VEN Y SOLUCIONO LOS CASOS MAS DIFICILES  
NUNCA FALLO EN AMARRES Y CURACIONES ATIENDO EN MI CASA PARA MAYOR GARANTIA  
**SOLANGEL**  
**LA DOCTORA DEL AMOR**  
LA MAS EFECTIVA EN AMARRES UNA VEZ QUE  
AMARRA NADIE LOS PODRA SEPARAR NUNCA PORQUE  
"AMARRO CON MUÑECOS VUDU" CON SU MAGIA-AMORES  
**EXPERTA EN AMARRAR PAREJAS Y UNIR CORAZONES AL INSTANTE**  
AMARRO A EL O ELLA CON LA MAGIA MAS PODEROSA DEL MUNDO  
EL VUDU 100% SEGURO EN AMARRES ETERNOS TU NOVIO TE PEDIRA  
MATRIMONIO HOY MISMO Y NUNCA TE TRAICIONARA CON NADIE  
**AMARRO PAREJAS DE TU MISMO SEXO \$400 ENVIO AMARRES A PROVINCIAS**  
PASION DE AMOR AFRODISIACO SEXUAL PARA EXITAR Y ESTAR CON EL O CON ELLA \$70  
**LA POCIMA DEL AMOR ETERNO ES LO MAS SEGURO EN AMARRES \$120**  
ESTAS ENAMORADO(A) DE EL O ELLA Y NO TE CORRESPONDE, EN EL AMOR  
TE DESPRECIA, TE HUMILLA, YA NO SUFRAS, NO DERRAMES MAS LÁGRIMAS  
CON SOLO ECHARLE LA POCIMA DEL AMOR ETERNO DOMINARAS SU CUERPO Y  
MENTE Y AL INSTANTE TE ACEPTARA COMO SU NOVIO(Y) Y NUNCA SE ENTERARA  
QUE TU LO AMARRASTE ESTE HECHIZO DE AMOR NO FALLA NUNCA  
CURO PERSONAS CON DAÑO FLOREZCO Y CURO NEGOCIOS PARA QUE GANES MUCHO DINERO  
**BANCO DE CREDITO: 19104007015089**  
**BRUERIA VUDU** AMARRE VUDU 100% EFECTIVO NUNCA FALLA AMARRANDO PAREJAS  
MUÑECO DEL MAL SEPARA AMANTES CASTIGA INFIELES Y ENEMIGOS  
AV. ABANCAY 929 PREVIA CITA **995006060**

# Camisas

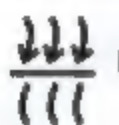
INNOVACIÓN EN  
CADA FIBRA

El

CONOCE NUESTRAS  
TECNOLOGÍAS:



**NON IRON**  
CON SPANDEX



**ULTRAFRESH**



**WATERPROOF**

CAMISAS

DESDE

**3x<sup>s/</sup>99.90**

JOHN HOLDEN



DONATELLI

VAN HEUSEN

Encuétranos en todas nuestras tiendas **El** a nivel nacional. Contamos con tallas grandes.

Vigencia del 01/03 al 31/03 de 2025 o hasta agotar stock de 50 unidades. No acumulables con otras promociones. Códigos seleccionados.

**EX COMANDANTE GENERAL DE LA POLICÍA, RAÚL ALFARO, RATIFICÓ QUE EXPRESIDENTE LE DIO DIRECTIVA TRAS EL GOLPE DE ESTADO**

**L**a décima audiencia reallizada por la Sala Penal Especial de la Corte Suprema, la cual viene evaluando el pedido de 34 años de prisión efectiva contra el vacado expresidente Pedro Castillo, por el golpe de Estado del 7 de diciembre del 2022, fue una sesión que dejó en una situación muy complicada al exjefe de Estado y sus ministros. El primer testigo que declaró fue el general (r) de la Policía Nacional, Raúl Alfaro, quien al momento del golpe ocupaba el cargo de comandante general de la PNP. Ante los jueces, Alfaro dijo que Castillo le dio la orden de cerrar el Poder Legislativo.

"El presidente (Pedro Castillo) me dice: 'General, cierre el Congreso. Saque a todos los que están adentro, no permita que nadie ingrese, intervenga a la fiscal de la Nación y la Fiscalía, y dé seguridad al domicilio del señor Anibal Torres, de la premier Betsy Chávez y al domicilio de sus padres'. Yo le respondí: 'Señor presidente,

Aún a estas alturas no faltará quien insista en que Castillo se vacó solo o que no habían los votos, o que lo drogaron, o que sus ministros no sabían. Este asunto debe cerrarse cuanto antes por el bien del país y de las próximas elecciones". **EDWARD MÁLAGA (CONGRESISTA)**

**FUE LA ORDEN DE CASTILLO****'GENERAL, CIERRE EL CONGRESO'**

**Periodista de Canal 7 dijo que Betsy Chávez le comunicó que iban a convocar a elecciones**

**RAÚL ALFARO**

¿cuáles el motivo para intervenir a la fiscal de la Nación y el cierre del Congreso? Me dijo: 'Esos detalles se los va a dar el ministro', señaló. Tras lo revelado, el ex ministro del Interior, Willy Huerta, se paró de su lugar e ignorando a sus tres abogados empezó a gritarle a Alfaro, acusándolo de mentiroso, y de que 'lo botaron de la PNP por mentiroso'.

**LEGISLADORAS CITADAS**

Los jueces dispusieron que Adriana Tudela (Avanza País) declare hoy por este caso. Vivian Olivos fue citada para el 15 de abril.

**FUE SORPRESIVO**

La periodista Cintya Malpartida fue la segunda testigo en declarar. Reveló que la transmisión del mensaje a la Nación no fue coordinada desde la presidencia con TV Perú. "Se abre una puerta y estaba el presidente Pedro Castillo en su despacho. Yo había llegado con la idea de entrevistar a la premier (...). Creí que iba a entrevistar al presidente Pedro Castillo, pero después que lo saludé le pregunté a la señora Betsy Chávez si va a ser entrevista, y me dice que va a ser mensaje a la Nación", explicó. Tras el mensaje reveló que volvió a conversar con Chávez, quien confirmó que haría un decreto: "Le comenzo a preguntar a la expremier ¿qué viene ahora? Y ella me dice que se va a convocar a elecciones, que había que reestructurar el Estado, que era necesario, que no se podía seguir gobernando de esta manera".

**FUERZA POPULAR****Acusan a Fiscalía de persecución política**

El parlamentario Fernando Rospigliosi (Fuerza Popular) acusó a la Fiscalía de la Nación de estar cometiendo una persecución política contra su partido, tras la investigación que realiza el Ministerio Público sobre la presunta ilegalidad de su agrupación.

"La Fiscalía está controlada por la mafia caviar y actúa de manera política. En lugar de dedicar recursos a combatir la delincuencia, persiguen a partidos políticos como Fuerza Popular", dijo a la prensa. A su vez, Keiko

Fujimori enfatizó: "Es realmente lamentable que, luego de solo dos días de la convocatoria a elecciones, ya tengamos a un primer actor político: la Fiscalía. La institución encargada de

**FERNANDO ROSPIGLIOSI**

luchar contra la delincuencia está desviando recursos para perseguir a quienes participamos en política".

La Asociación Civil Transparencia advirtió que este tipo de acciones de la Fiscalía "resulta peligrosa para la democracia y atenta contra la independencia del proceso electoral recién convocado".

**A PARTIDOS****Dina pide candidatos 'honestos'**

La presidenta Dina Boluarte pidió a los partidos políticos que participarán en las elecciones del 2026 que pongan 'candidatos honestos'. Fue durante una actividad oficial en Puente Piedra.



"Por el bien del Perú, hago un llamado a los partidos políticos a trabajar en la búsqueda de peruanos honestos y con grandes valores para seguir conduciendo los destinos de nuestra querida patria", dijo.

**ARTISTAS SIGUEN SIENDO AMENAZADOS****Nueva marcha contra la inseguridad**

Una nueva marcha contra la inseguridad ciudadana que se vive en el país se realizará hoy a las 5 de la tarde, en el Parque Bustamante, San Isidro. Diversos artistas, que son víctimas de criminales que les exigen cupos para dejarlos trabajar, participarán en esta nueva manifestación que tiene como objetivo llegar a los exteriores del



Ministerio del Interior, para exigir respuestas. La vocera del colectivo 'Artistas por la Paz', quien prefirió seguir en el anoni-

mato, reveló que ayer se iba a realizar una conferencia, pero diversos grupos recibieron amenazas. "En un medio de radio había sido justamente extorsionado el grupo Los Cantaritos de Oro en vivo; adicionalmente, algunos artistas que prefirieron no mencionar empezaron a recibir también algunas llamadas", refirió.

**POR OTROS DELITOS****San Martín: Cerrón puede ser capturado**

El presidente de la Sala Penal Permanente de la Corte Suprema de Justicia, César San Martín, se pronun-

ció sobre la absolución que recibió el líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón, en el caso 'Aeródromo Wanka', y ase-

guró que esta decisión no le impide ser capturado para que cumpla con la medida de prisión preventiva en su contra por otro caso. Contra Cerrón todavía hay una medida de prisión preventiva de 24 meses por los presuntos delitos de lavado de activos y crimen organizado, en el caso 'Aportes a Perú Libre'. El abogado penalista Benji Espinoza advirtió que Cerrón 'sí puede postular' en el 2026, ya que esa medida no es una restricción.



# ASESINOS DEL 'RUSSO' LA PAGARÁN

• 'MARIANO' CONFESÓ

**S**e agrava la situación legal de Mariano Antonio Altamirano Ramos, 'Mariano' o 'Pelao', principal sospechoso del ataque a balazos al bus de la agrupación musical Armonía 10 de Piura, en el que murió el vocalista Paul Flores García, 'Russo'. Se conoció que dio positivo a la prueba de absorción atómica a la que fue sometido, lo que demuestra científica y fehacientemente que hizo disparos con un arma de fuego, días antes de su captura, realizada el lunes 24 de marzo en Los Olivos. A esta pericia se suma que durante su

**✗ A la Policía le dijo que estuvo en el auto desde el que habrían baleado al bus de Armonía 10**

manifestación ante los detectives de la División de Investigación de Homicidios de la Dirincri que investigan la muerte de 'Russo', según una fuente policial, habría reconocido que la madrugada del domingo 16 de marzo estuvo en el auto desde donde se habrían realizado los disparos contra el ómnibus del grupo de cumbia, en San Juan de Lurigancho.

## BRAZO TATUADO

Para los investigadores, el brazo de la persona que está en el asiento del copiloto y sobresale por la ventana del vehículo oscuro donde iban los atacantes sería de 'Mariano'.

Ello será corroborado con la comparación del brazo derecho tatuado de este sujeto con las imágenes de los videos de las cámaras que captaron el desplazamiento del carro la madrugada del atentado mortal.

Además de esta investigación, el que, según informes de inteligencia, sería el brazo armado de la sanguinaria banda criminal 'Los Injertos del Cono Norte', liderada por Erick Moreno Hernández, 'Monstruo', afronta una acusación por tenencia ilegal de armas y tráfico ilícito de drogas. (E. Cirilo)



**✗ PERITOS TAMBIÉN DEMOSTRARON DE FORMA CIENTÍFICA QUE HIZO DISPAROS**

## DENUNCIARÁN A LABORATORIO Aumentan fallecidos por suero fisiológico



**⊙** Diecisiete afectados, siete de ellos graves, tres muertes y una más extraoficial, es el saldo preliminar de una negligencia en la producción del lote 2123624 de cloruro de sodio (suero fisiológico) fabricado por Medifarma. El ministro de Salud, César Vásquez, informó que se 'inmovilizó los productos' y se dispuso denuncia penal al laboratorio y a quie-



nes resulten responsables. Además, la Digemid inspeccionó el laboratorio y cerró temporalmente el área de producción. El lote fue de 20 mil frascos. La parte distribuida fue a Cusco, La Libertad y Lima, 'todas en el sector privado', y no fue adquirido por el Ministerio de Salud ni por EsSalud. Vásquez explicó que, aunque se trata de agua con sal, no se habría mezclado bien. SuSalud intervino a los establecimientos privados involucrados y el Minsa pide reportar casos sospechosos. Medifarma reconoció incumplimiento interno en el protocolo de producción, pidió perdón e indicó que asumirá consecuencias. (I.M.)

## DONARON MOTOR NUEVO A MÁXIMO NAPA

### Náufrago rescatado volvió al mar

**⊙** Máximo Napa Castro, el pescador peruano que pasó 95 días a la deriva en el océano Pacífico, volvió al mar lleno de esperanza. "Nunca perdí la fe, jamás. Ahora con este nuevo motor que tiene mi embarcación me siento más seguro, incluso puedo ir hasta Japón", dijo entre risas y lágrimas en el muelle José Olaya, en el puerto de San Andrés, Pisco.



Fue rescatado por un barco pesquero el 11 de marzo en aguas internacionales, a unos mil kilómetros de la costa ecuatoriana. "El mar es mi vida, siempre lo será", dijo esa vez llorando.

Yamaha Motor del Perú le donó un motor fuera de borda y una radiobaliza valorizados en más de 35 mil soles, marcando un nuevo comienzo en su vida.

## POR REINICIO DE OBRAS

### Cierran la bajada de Armendáriz



**⊙** Hoy se reinician las obras del Corredor Turístico Miraflores-Barranco, para la instalación del puente tubular en la quebrada de Armendáriz, anunció la Municipalidad de Miraflores. La bajada de Armendáriz permanecerá restringida al tránsito vehicular de 9 de la noche a 5 de la mañana a partir de hoy hasta el martes 1 de abril, mientras se trasladan y se instalan las plataformas del puente. El Consorcio Costa Verde asumió la ejecución, tras la cancelación del contrato con Incot S.A.C. el año pasado. La instalación se retomará con cuatro plataformas.

## ESTE DOMINGO

### Sorteamos el 'Reventón'

**⊙** Participa en la 'Super Llamada Ganadora', pues todos los días sortea platita en efectivo. De lunes a sábado salen 200 soles, mientras que los domingos damos 1500 soles del 'Reventón semanal'. Para probar suerte debes llamar al 710-0260 o ingresar a [trome.com](http://trome.com).

Mientras más veces te apuntes, mayores serán tus chances.

## A COBRAR

Nuestro lector Máximo Vargas [4008643, de Ancón] ganó los 200 soles del sorteo de ayer jueves.



## \*COREA DEL NORTE 'Chino loco' prueba drones asesinos'



Kim Jong-Un, líder de Corea del Norte, supervisó la prueba de nuevos drones asesinos que incluyen tecnología de inteligencia artificial, informó ayer la prensa estatal de ese país. Corea del Norte presentó en agosto sus drones de ataque y los expertos dicen que este desarrollo armamentístico podría estar vinculado a la creciente alianza con Rusia. La prueba fue de 'varios tipos de drones de reconocimiento y suicidas' producidos por el Complejo de Tecnología No Tripulada. Serán utilizados 'en varias misiones tácticas de ataque'.

## \*ESPAÑA

### Shakira en nueva bronca con Piqué

La cantante Shakira y su expareja Gerard Piqué sostienen una nueva disputa. Esta vez por la venta de la mansión que compartieron durante 11 años en Barcelona. La barranquillera asegura que la lujosa propiedad tiene un valor de 12 millones de euros, pero Piqué insiste bastante en venderla en solo 7 millones. Es que a él no le estaría yendo muy bien en sus negocios y necesita liquidez. Shakira no cede en esperar una mejor oferta, pues además señala que Piqué le quiere dar 'una miseria'.



## \*EGIPTO

### Submarino se hunde con 45 turistas

Al menos seis personas murieron y otras nueve resultaron heridas en Hurgada, en la costa egipcia del Mar Rojo, por el hundimiento de un submarino con turistas. Las autoridades de la Gobernación del Mar Rojo



confirmaron que al menos cuatro de los seis fallecidos son rusos. El submarino 'Simbad' realizaba un viaje rutinario desde una de las playas de la localidad con 45 personas a bordo cuando sufrió un fallo técnico en los motores que provocó el hundimiento.

## \*AYACUCHANO

# MAESTRO ALBAÑIL TOCA EL ARPA

POR: MARCO GONZALES



Con las mismas manos que tarrajea una pared, mezcla cemento o carga palos, Moisés Cabana toca el arpa con gracia. A sus 60 años, este ayacuchano es conocido en su barrio de San Juan de Miraflores por ser un respetado maestro de obra y, al mismo tiempo, el encargado de ponerle melodía a las danzas de tijeras, huaylia y toril, entre otras.

La música llegó a su vida a los 18 años, cuando tomó un arpa por primera vez. Con dedicación y constancia aprendió a dominarla y a los 25 comenzó a presentarse en plazas y festividades de los pueblos cercanos. Desde entonces no ha dejado de llevar las melodías tradicionales de Ayacucho a cada rincón donde lo convocan. "Toco el arpa en fiestas costumbristas como la danza de

Don Moisés pone la música a las danzas de tijeras y otras de su tierra

tijeras, huaylias y toril", comenta con orgullo. **DE TODO UN POCO** Pero la vida de don Moisés no se limita a la

música. A los 30 años comenzó a trabajar como ayudante de albañilería y, poco a poco, aprendió el oficio hasta convertirse en maestro de obra. Hoy, con 20 años de experiencia en la construcción, se ha ganado el respeto de su comunidad por su responsabilidad y habilidad en trabajos que van desde acabados y electricidad hasta fontanería. "Sé de todo un poco, y mis vecinos y clientes confían en mí porque saben que siempre hago un trabajo serio", señala.

## YA ES ABUELITO

Con cuatro hijos y ocho nietos, don Moisés siempre encuentra espacio, entre sus obligaciones como maestro de obra, para dedicarse a la música. "Tocar el arpa es una tradición, hay que tocar la música con sentimiento", cuenta.



FOTOS: ALLENGINO QUINTANA

Aprendió música solo y en San Juan de Miraflores también lo buscan para obras de construcción

## \*PESE A QUE AMENAZA DE MUERTE A VÍCTIMAS

### 'Chamo' roba casa de madrugada, lo detienen pero es liberado

Indignante. Un venezolano que ingresó por el quinto piso a una casa en Comas, para robar joyas, celulares de alta gama, billeteras y una bicicleta, por 40 mil soles, fue arrestado. Pero lo liberaron pese a que se le encontró parte de lo que hurtó y las evidencias en su contra.



En la madrugada del domingo Wilfred Rafael Serrano, 'Spiderman', irrumpió en la vivienda ubi-

cada en el pasaje Francisco Guerrero 152, El Retablo. Horas después del atraco fue detenido, pero lo liberaron pese a que las víctimas lo reconocieron, lo encontraron pintando la bicicleta robada y su rostro aparece en los videos del robo. La familia agraviada fue amenazada de muerte por el ladrón. (E. Cirilo)

## \*POR OBRAS

### Trasladarán a Virgen del Carmen



El monumento de la Virgen del Carmen será trasladado del cruce de las avenidas Elmer Faucett y Morales Duárez al boulevard Los Camarones, informó la Municipalidad de Carmen de la Legua-Reynoso. Indican que la medida permitirá instalar dos puentes modulares para aliviar la congestión vehicular en Morales Duárez, clave para el acceso al nuevo aeropuerto Jorge Chávez. El traslado, a cargo del MTC, finalizará en 30 días.

## \*RONDÓ LA TRAGEDIA

### Avioneta se estrella y ocupantes se salvan

Una avioneta de instrucción se precipitó en la vía Pisco-Paracas, cerca de la Villa FAP, en Pisco, Ica, y sus dos ocupantes evitaron caer en los techos de las casas. Se salvaron de milagro, pues los cables eléctricos amortiguaron la caída, aunque dos postes cayeron. La luz fue cortada para evitar que bomberos y rescatistas se electrocuten. Piloto y copiloto serían alumnos de la Escuela de Pilotos del Grupo Aéreo 51.





♦ REIMOND MANCO LANZÓ ADVERTENCIA A JEFFERSON FARFÁN

## ‘UNA MÁS Y SUELTO EL ARSENAL, PAPI’

Los amigos que se volvieron enemigos. Jefferson Farfán y Reimond Manco siempre se llevaron bien. En 2008, la ‘Foquita’ lo recibió en PSV Eindhoven y nadie dudaba del afecto que se profesaban. Pero hace unos meses Paolo Guerrero despreció la Liga 1 y luego volvió para jugar en la César Vallejo, y el ex ‘Jotita’ lo criticó. ‘Jeffry’ salió a defender al ‘Depredador’ y lapidó al ‘Rei’: “Él [Paolo] ha hecho en seis meses todo lo que no pudiste hacer en tu carrera” Pero Manco, cansado de que lo sigan atacando en su programa, salió a retar a Farfán. “Ya me cansé de que ese tipo me compare con todo el mundo, quiera minimizarme y siempre intenta burlarse de mí. ¿Qué pasa, papi? ¿No te acuerdas cuando la vaca fue terna? ¿No te acuerdas cuando estaba en Venezuela y me llamaste para pedirme un favor?”, fue su primera advertencia. Después, Reimond lanzó su amenaza: “¿Quieres guerra? Tengo el arsenal listo, papi. No soy ningún tonto, diferente es que yo no quiera problemas, te estás pasando de la raya. Una más y suelto todo. Me he mantenido callado, pero te voy a ir soltando una por una”, sentenció.

## U RECIBE A SPORT HUANCAYO SIN ANDY NI ‘OREJAS’ FLORES PENSANDO EN DUELO ANTE RIVER PLATE POR LA LIBERTADORES



## SE SACAN EL POLO

En Ate sacan la balanza. ¿Qué pesa más, la Liga 1 o la Copa Libertadores? Lo cierto es que el técnico Fabián Bustos no desea descuidar ninguno de los dos torneos, pero tendrá que dosificar a algunos jugadores cuando enfrenten hoy a Sport Huancayo en el Monumental (8:00 p.m.). El martes arranca la Libertadores y el debut será ante River Plate. La ‘U’ quiere a su mejor oncenay por el o Edison Flores y Andy Polo no serán tomados en cuenta para recibir al ‘Rojo Matador’. Ambos vienen de un fuerte trajín por los partidos ante Bolivia y Venezuela en Eliminatorias y se decidió darles descanso. Tras el último entrenamiento, Hugo Ancajima será quien se ubique por derecha y José ‘Tunche’ Rivera acompañará a Alex Valera en el ataque. “Siempre trabajo esperando mi oportunidad. Ahora tengo que dejar todo para que el profesor [Bustos] siempre cuente conmigo”, aseguró Rivera. En cambio, Aldo Corzo sí será de la partida en la defensa, ya que no tuvo minutos en los duelos de la selección. Sport Huancayo llegó a la capital en bus a pesar del huaico que cayó en la carretera y el técnico Richard Pellejero jugará con Ronald Huaccha y Janio Pósito en su defensa. A las 10 de la noche se sabrá si la decisión de guardar a sus seleccionados fue buena o no.

♦ DESDE ayer la ‘U’ puso a la venta las entradas para el duelo copero ante River Plate y ya se vendieron 20 mil boletos.

PTSA

POR: EL BOMBARDERO

**DEL SAQUE** somos carnecitas... **ESE 'CHATO QUE LE ENCANTA LA CHELA'** anda de mal en peor. En lugar de estar concentrado, bajando la guata y pensando en fútbol ahora que su equipo jugará la Sudamericana, anda respondiendo a programas de espectáculos si su pareja fue amante o fueron su 'colchón'. Encima el domingo lo van a largar mal. Qué feo... **ME CUENTAN QUE LA 'CHICA REALIDAD'** se guardó una cosita cuando estuvo en el 'sillón rojo'. Se le olvidó contar que anda en saliditas con un 'charrúa' que el año pasado jugó en la tierra de James Rodríguez y ahora está en un grande de Perú. En la tierra del café comentaron que el hombre no perdona nada y tiene fama de gustarle la noche. No toma, no fuma, pero aseguran que le encanta gastar las 'llantas' en la madrugada. Hummmm... **POR FIN HABLÓ EL ARQUERO** a quien acusaron de arreglar un partido para que su equipo pierda en la 'Liga Two' y lo vieron entrando a un 'telo' con una tía que canta cumbia. Antes decía que no la conocía y ahora asegura que solo es su amiga. La firme que la doña y él vivieron su romance en un 'escondite' de Comas y ella lo 'pechaba' Curuju... **AVISO DE SERVICIO PÚBLICO. UN 'ARROCITO'**, que nació y jugó en Matute, abro una escuela de fútbol para menores. Contrató profesores y entre ellos estaba su excompañero en calichines y capitán de su categoría. Lo malo que se acabó el curso que duró varios meses, fue un éxito y hasta ahora no le paga a nadie. Primero no respondía las llamadas, después dejó los mensajes en visto y ahora ha bloqueado a su causa. Así no es... **ME AVISAN QUE EL TÉCNICO DEL EQUIPO MÁS GANADOR DE LA 'CIUDAD IMPERIAL'**, cada vez que se entera que llega de visita un paraguayo que hizo el gol que les dio el primer título internacional, empieza a decir que está ahí para 'regalarse' con el 'man' del club y chapar el buzo. La firme que ve sombras por todos lados. Qué palta... Me voy, soy fuga.

# FUERZA AÉREA DE MATUTE

**ALIANZA LIMA VIAJARÍA EN AVIÓN ANTONOV A JAUJA PORQUE NO POSTERGARON SU DUELO CON ADT**



## ENTREVISTA

• **ANTE** el interés de clubes del exterior por Renzo Garces, Alianza Lima buscara renovarle el contrato que vence a fin de año.  
 • **PAOLO** Guerrero le ganó juicio a Flamengo y no tendrá que pagar más de un millón de dólares por concepto de derechos de imagen durante el tiempo que estuvo suspendido por dopaje.  
 • **LA SELECCIÓN** Sub-17 que dirige Carlos Silvestri, cayó 5-0 ante Paraguay en el inicio del Sudamericano de la categoría.

Tenemos un buen plantel que está preparado para afrontar los dos torneos".

Renzo Garces, volante de Alianza Lima

Hay equipos grandes que lloran permanentemente por el tema de los viajes. Yo los invito a Grau y que tengan doble logística".

Angel Comizzo, DT del A. Grau

• **'CERVECEROS' NO COMPRAN ENTRADAS Y PROTESTARÁN AFUERA DEL GALLARDO**

## BOTAN ESPUMA



Indignados. Sporting Cristal enfrenta mañana a Binación y los hinchas celestes se dividen. La venta de entradas no es la esperada y la razón es una: un grupo de fanáticos ha propuesto no adquirir los boletos, pero ir a las afueras del estadio 'Alberto Gallardo' a pedir que se vaya el técnico Guillermo Farre. Otro sector sostiene que deben asistir a la tribuna y hacerle sentir el rechazo al estratega. Mientras, los dirigentes aceptaron la renuncia voluntaria del preparador físico Rodrigo Figueroa, aunque el haya dicho que solicitó una licencia de trabajo por motivos personales.



• **MARCÓ DOBLETE Y MELGAR VOLTEÓ A AYACUCHO FC**

## EL TORO LAUTARO DEL MISTI

• **Huanta.-** Si Argentina tiene a Lautaro Martínez, Melgar también cuenta con su 'Toro', quien marcó un doblete y le dio el triunfo a los mistianos 3-2 sobre Ayacucho FC. Los 'Zorros' ganaban con goles de Maxi Pérez (penal, 25') y Juan Lucumi (44'). Horacio Orzán había sido expulsado en la visita (63'), pero Jonathan Bilbao vio la roja en el local (75') y la historia cambió. Apareció Lautaro Guzmán (76' y 83') y llevó a Melgar a la cima del Apertura con puntaje perfecto. Tomas Martínez había descontado antes de tiro libre (35').



• **ARQUEROS DE COMERCIANTES Y COMERCIALES FUERON PROTAGONISTAS EN EMPATE**

## EL SHOW DE GUANTANAMO

• **Cajabamba.-** El show se lo robaron los arqueros. Comerciantes Unidos ganaba 2-1 hasta que el portero Juan Valencia cometió tremendo penalti y Atlético Grau terminó empatando 2-2. El gol de Patricio Álvarez, que había cometido un bloopero tanto de Williams Guzmán (70'), ejecutó el disparo igualar (76'). Antes, Sebastián Gonzales Zela había adelantado al local (60') y Neri Bandiera (28') era el primero de los piuranos.

Lluvias, carreteras jadas, huaicos, fallas de transporte y aeropuertos cerrados de Jauja en malas condiciones. Alianza Lima le pidió a todos los medios a la Federación Peruana de Fútbol que reprogramara su partido ante ADT en Matute, pero la respuesta fue contundente: no hay forma de que el encuentro vaya de todas maneras. La dirigencia blanquiazul se quedó de brazos cruzados y el domingo inmediato inició contactos con las fuerzas militares del país para que buscaran contratar un avión de transporte Antonov. El equipo viajó hasta Jauja y luego se trasladó por tierra hasta la 'Perla de los Andes'. Eso sí, efectivos de la policía acompañaron al plantel. El problema que encuentran los victorianos no es solo de logística, también de descanso. Los jugadores juegan el martes 1 de abril ante Libertad de Paraguay. El inicio de la Libertadores por el mismo motivo, el profesor Néstor Cerón Palacios enviará un equipo alternativo para dar descanso a los que jugaron con la selección.

HOY

SULLANA

A. Atlético vs. Cusco FC

## PÚBLICREPORTAJE

# Ciencia y sabor: conoce cómo se produce el sazonador umami AJI-NO-MOTO®

Desde Japón hasta las cocinas del mundo: AJI-NO-MOTO® ha transformado la gastronomía y la forma en que se elaboran millones de platos. ¿Cuál es su origen y cómo se produce? Te lo explicamos en detalle.



El sazonador umami AJI-NO-MOTO® se produce mediante fermentación de azúcares. Este es un proceso similar al que se usa para hacer yogurt, vino o sillao. Para ello, se utilizan microorganismos que transforman el azúcar en ácido glutámico, que luego se purifica y cristaliza, dando origen al glutamato monosódico o conocido por su marca comercial AJI-NO-MOTO®.

No es un producto artificial: Aunque se elabora mediante procesos industriales, el AJI-NO-MOTO®, se obtiene a partir de fuentes naturales y procesos biológicos. ●



**1 Todo inicia en la caña de azúcar**  
Después de extraer el azúcar que consumimos a diario, queda un subproducto valioso: la melaza de caña de azúcar. Este líquido oscuro y espeso es rico en azúcares naturales, y es el punto de partida para la producción de AJI-NO-MOTO®.



**2 Viaje y fermentación**  
Desde los campos azucareros del norte del país, la melaza es trasladada a la planta de Ajinomoto del Perú, ubicada en el Callao. Allí, entra en acción la biotecnología: microorganismos vivos fermentan la melaza y la transforman en ácido glutámico, ingrediente clave para obtener el sazonador.



**3 Purificación y cristalización**  
El resultado de la fermentación pasa por un proceso de optimización y posterior purificación, donde se eliminan impurezas y se obtiene un producto puro y de alta calidad. Luego, se seca y cristaliza, dando origen a los conocidos cristales de AJI-NO-MOTO®.



**4 Envasado**  
Una vez listo, el AJI-NO-MOTO® se envasa y se distribuye a bodegas, mercados y supermercados en todo el país. Así, este sazonador llega a los hogares peruanos, elevando el sabor de innumerables platos con un toque umami.

Ya sabes más sobre el origen de AJI-NO-MOTO®. ¡Pasa la voz para que más personas conozcan de dónde viene y cómo se hace!

<https://linktr.ee/ajinomoto.del.peru>  
Escanea el QR y sigue sus redes

## DATAZO

Son 5 los gustos básicos: dulce, ácido, salado, amargo y umami.



¿Sabías que con AJI-NO-MOTO® puedes reducir el sodio (sal) de tus comidas?

**SUSTITUYE**  
1 cucharadita de sal de mesa

**POR**  
½ cucharadita de sal de mesa + ½ cucharadita de AJI-NO-MOTO®

Eat Well, Live Well

Aji

AJINOMOTO

## CONSEJOS DE ESPECIALISTA

¿Sabías que el consumo de sal en muchas familias peruanas supera el doble de la cantidad recomendada? Sigue estos tips para llevar una dieta más saludable:

- 1 Usa menos sal:** Prepara sopas, cremas y salsas con hierbas y condimentos naturales. Sustituye la sal por AJI-NO-MOTO®, que tiene menos sodio.
- 2 Come balanceado:** Incluye cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas, verduras y aceites saludables en tu dieta.
- 3 Frutas y verduras:** Asegurate de comer 3 porciones de frutas y 2 de verduras al día.
- 4 Bebe suficiente agua:** Hidrátate con 8 vasos de agua al día.
- 5 Actíivate:** Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria.

Miluska Zurita Esquivel | Nutricionista especialista en estilos de vida saludable | Ig: @nutri\_fit\_asesorias



# LA PEÑA DE FERRAN

**TORRES ES EL SUPLENTE CON MÁS GOL Y MARCO EN BARCELONA QUE GANÓ A OSASUNA**



**M**ás líder que nunca. A falta de 10 fechas para que finalice La Liga, Barcelona (1° con 63) goleó 3-0 a Osasuna y amplió la ventaja con Real Madrid (2° con 60) y Atlético (3° con 56). El encuentro posterior a la muerte subita de médico de club azulgrana, fue un paseo para los catalanes que presentaron un once lleno de titulares a pesar de que muchos venían de jugar dos partidos con su selección. Hansi Flick solo se guardó a Raphinha e inició las acciones con Robert Lewandowski en el banquillo. Cuando solo se jugaban 11, Ferran Torres rompió la paridad y confirmó que es el suplente con más gol de toda España. El segundo fue obra de Dani Olmo (21° pena), que se fue lesionado y dejó preocupado al DT. El 3-0 fue obra de Lewandowski (77') que con su tanto llegó a los 94 como barcelonista y superó a un histórico como Ronaldinho. Barcelona recibirá el fin de semana a Girona y el miércoles visitará al Atlético por el pase a la final de la Copa del Rey.

## UNIVERSARIOS

★ **LEWANDOWSKI** llegó a 23 goles en La Liga y amplió su ventaja sobre Kylian Mbappe que tiene 20.  
★ **PAUL** Pogba cumplió su castigo por dopaje y jugará en el Olympique de Marsella.  
★ **EN BRASIL** no se descarta tener un DT interino en lo que resta las Eliminatorias y volver a tentar a Carlo Ancelotti.

Vinicius tiene no sé cuántos partidos con la selección (Brasil) y solo seis goles".  
Ex campeón mundial



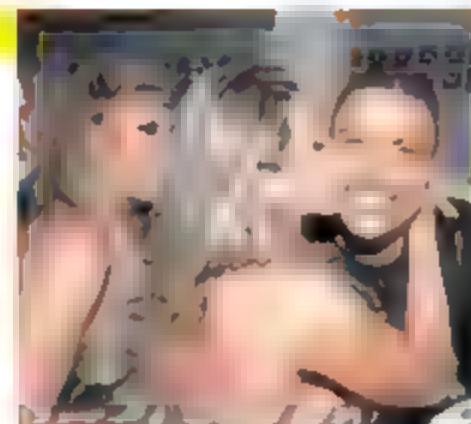
## DONATE DOS

El Madame Tussauds, fundado en Londres en 1835 y considerado el museo de cera más famoso del mundo, exhibirá al público una estatua en tamaño real de Kylian Mbappe desde el próximo 4 de abril. El crack del Real Madrid conoció los detalles y quedó impresionado. "Me encanta. Es un trabajo perfecto, ese soy yo", señaló 'Donatello', que también tiene réplicas en Berlín y en su natal Francia.



## VENENO DE CAMPEÓN

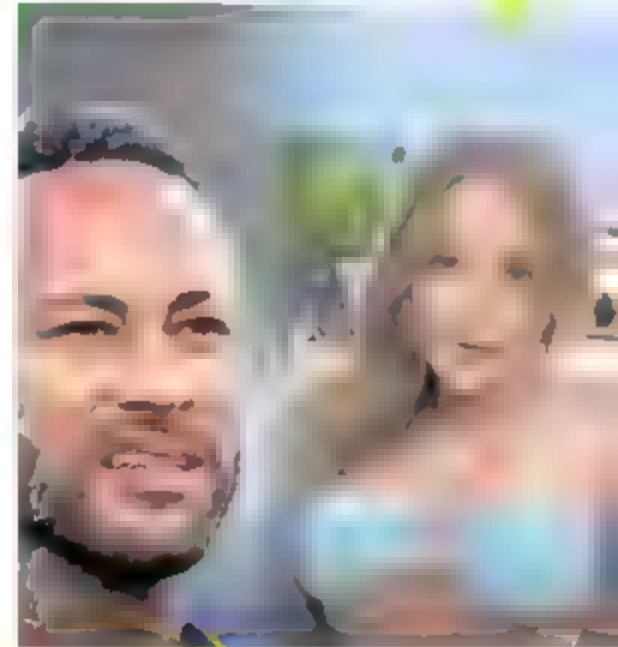
Viajó, llegó y jugó. André Carrillo participó hasta los 79' con Corinthians que se consagró campeón del 'Paulistao 2025' al empatar 0-0 con Palmeiras (1-0 en la ida). El 'Tirao' sufrió las expulsiones de Felix Caicedo (78') y el venezolano José Martínez (96'). En el 'Verdão', Marcelo Lomba vio la roja (96').



## RONALDO CONTÓ SU ÉPOCA DE FIESTAS

## GORDIEUENO CON LAS JUERGAS

No perdió el tiempo. Neymar no jugó por su selección en la fecha doble de las Eliminatorias por lesión, pero eso no le impidió irse de fiesta. El crack del Santos coincidió con la modelo brasileña Nayara Macedo, quien anunció que tuvo relaciones con el futbolista y una mujer más. Producto de este encuentro íntimo la influencer quedó embarazada y sospecha que el padre es 'Ney'. "Voy a hacer una prueba de ADN. Les voy a enseñar todo porque sé que tienen curiosidad", señaló 'Any Awada' como también se le conoce a la chica.



## MODELO ASEGURA ESTAR EMBARAZADA DE ASTRO BRASILEÑO

## ADNEYMAR

## SERVICIOS PERSONALES



**FONOAVISOS**  
Grupo El Comercio

LLámanos al:

**(01) 708-9999**

fonoservicios@comercio.com.pe

UNIVERSITARIA  
PARADERO SEGURO  
982297580  
SANTA LUZMILA  
PTENUEVO  
916182460

Oy. SANTA ANITA  
936358145  
917087445  
CANTA CALLAO  
Pte. SANTA ROSA  
974359790

12. PROCESOS-SOL  
981621821  
Av. 13 DE ENERO-SH  
967393092  
VENTANILLA  
977796303

PUENTE NUEVO-La Rosa  
955115430  
7. CHIMO-SOL  
951707596  
TUPAC-S.FELIPE  
952377017  
PIEDRA-AV. CANAL  
975127258

SJM  
Prolongación  
P. Miolla 724  
964178966  
S. J. SAN CARLOS  
V. 13 DE ENERO  
982177984

SANTA ANITA  
928039755  
PRO  
918642913  
Av. CANADA  
c/ SAN LUIS  
979261437

TUPAC Km. 17  
Pte. en la zona de Per  
991127967  
Av. METROPOLITANA  
FORTALEZA  
940888629

CANTA CALLAO  
C. DOMINICOS  
984167514  
CARABAYLLO  
948845278  
CHORRILLOS  
984358245

SAN LUIS  
Kiara  
924614166  
ZARATE  
C. 1170  
997110788

KARASOBA  
933223706  
922610618  
MELISSA  
983558942  
993918498

CANTA CALLAO  
Prdo Kiosco  
964385438  
S. TA CLARA  
910898490  
AV. PERU  
980107220

UNIV. MICHAELA  
915958011  
TOMAS VALLE  
928633716  
VES  
Av. AC-SHANTAL  
954547759

UNIV. ZANGAROSA  
937370104  
22. PTE. PUERTO  
907201327  
PUENTE NUEVO  
S. J. L. Z.  
927287506

HUAYCAN  
PRDO KIOSCO  
941677485  
VMT  
Estación  
915226351

HUAYCAN  
C/ Santa Rosa  
935592656  
981160387  
UNIVERSITARIA  
C/NARANJAL  
943723458

LOS INCAS  
CONIVERSITARIA  
926761610  
S. J. L.  
917743062  
UNIV. C. ZANGAROSA  
972791613

LINCE  
998196744  
PIEDRA-AV. CANAL  
900331094  
AVIACION  
940691218

Av. UNIVERSITARIA  
MARANON  
908784897  
C. SAN CARLOS-SOL  
963418436  
19. FLORES-SOL  
946720444

RETABLO  
972736275  
BAYOVAR-SOL  
906223165  
VENTANILLA  
FIORELA  
907257892

HUAYCAN  
HORACIO  
997627337  
SJM  
904708998  
BAYOVAR-SOL  
Parad. FARMACIA  
932420250

INDAPLANTA ELIA  
990157041  
CANADA  
961796130  
Av. Santa Callao  
Paradero Sta Rosa  
972910044

SJL  
Av. Santa Rosa  
996557019  
VENTANILLA  
CENTRO  
993422242  
981732427

PTE. PIEDRA  
Copacabana Pta. 7  
979346879  
TUPAC Km. 17  
CARABAYLLO  
910140570

SOFIA  
984111110  
Av. San Juan  
981220888  
994311888  
Dulce  
Av. San Juan  
963518774  
935255518

LOS OLIVOS  
NARANJAL  
AV. GERARDO  
UNGER 5051  
960058516  
14. R. P. PERU  
900191908

Oy. Pte. PIEDRA  
925336640  
CENTRAL-SH  
976206839  
Oy. HUANDAY  
991061883

VILLA SOL  
953118003  
AV. PERU  
913677400  
SANTA ROSA  
Av. UNIVERSITARIA  
900178630



# Pamela: CUEVA NO ES ALCOHÓLICO



**P**amela Franco negó los rumores de que Christian Cueva sea una persona alcohólica y enfatizó que no estaría con alguien que tuviera algún tipo de adicción.

Además, señaló que Janet Barboza no le ha respondido la carta notarial que le mandó exigiendo una rectificación por decir que había perdido un hijo de su pareja y ahora seguirá con el proceso legal.

"Él [Christian] es un deportista, yo no veo a una persona alcohólica, puedo hablar de lo que he visto, de lo que he vivido, de mi experiencia con él. Por más amor que sienta, pero si tengo a una persona adicta al alcohol o las drogas no podría tener un relación", dijo la cantante.

En otro momento, Pamela dejó entrever que demandará a Janet Barboza por haber afirmado que había perdido un hijo de Cueva.

"Hubo algo que me pareció supermal y bajo, que pasó mi límite y no voy a estar permitiendo, por eso le mandé una carta notarial a la señora Janet Barboza, quien hasta ahora

no me ha respondido, pero yo voy a seguir en el proceso porque no me parece que vaya a estar chismeando como las vecinas", sentenció.

## CUEVA PERDIÓ LOS PAPELES

Ayer el futbolista aceptó un enlace telefónico con los conductores Rodrigo González y Gigi Mitre, del programa 'Amor y fuego', donde tuvo un fuerte intercambio de palabras, perdió los papeles y fue cortado del aire.

"Día a día tienes un micro y una cámara para decir lo que quieras, te aplaudo... pero por qué tienes que denigrar a las personas", fue el reclamo de Cueva, sin entender que ha expuesto su vida personal.

En este intercambio de palabras, Gigi lo acusó de haber hecho públicos sus problemas sentimentales, tildando de amante a Pamela Franco, lo que enardeció más al futbolista. "¿Amante?, tú eres tan ligera para hablar. ¿Tu fuiste mi colchón?, porque hablas como te da la gana", señaló 'Aladino'.

**✖ Futbolista perdió los papeles en entrevista con 'Amor y fuego'**

## López echa a 'Aladino'

Pamela López, a través de unos chats que presentó 'Aménca hoy', reveló que Christian Cueva solicitó ver las cámaras del edificio donde vive para saber con quién entra a su departamento luego que la ampayaron besándose con el salsero de Combinación de La Habana, Paul Michael.

"Tengo entendido, por la administración de mi vivienda, que el señor está solicitando cámaras de donde vivo para ver mis entradas y salidas. Esto lo tomo como una violencia psicológica", dijo Pamela vía WhatsApp. Luego señaló que aunque ella salga a divertirse no descuida a sus hijos y que Cueva no cumple con la manutención.

"El señor no se ocupa en la manutención de mis hijos, no quiere conciliar, mucho menos quiere divorciarse. Es miserable, lo que busca hacer es que-

**✖ Cuenta que quiere ver cámaras de su edificio para saber con quién entra a su departamento**

rer dejarme mal, a pesar de que soy yo quien paga mantenimiento, alimentos, luz, agua, internet, ocios y todo de mis hijos", expresó.

**✖ Cantante asegura que son falsos esos rumores sobre su pareja, pues por mucho amor no estaría con una persona con adicciones**

## Aida solterita

**🕒** Aida Martínez señaló que no tiene tiempo para el amor, pues acaba de montar su propia productora @Limaestudioaudiovisual con la que ha creado contenido para importantes marcas. "Por fin hice realidad

uno de mis sueños, pues soy comunicadora de profesión, y tener mi productora era un anhelo que tenía desde hace un tiempo. He grabado contenido que se ha vuelto viral para marcas como Claro, Platanitos, Is2, etc", dijo.

**Y así como te sonríen los negocios, ¿el amor también?**  
No, estoy soltera hace un año. Pero te tirán malcito...

**✖ Hace un año no tiene pareja y acaba de inaugurar su propia productora**

Sí, pero ninguno cumple mis expectativas. Esa persona especial tiene que venir con lo suyo, yo tengo lo mío y juntos nos volvemos millonarios. Así debe de ser. [C. Chávez]



## Zumba apenado por Macarena

**✖ Por el bullying que sufrió en 'Combate'**

Alejandro Benites, 'Zumba', señaló que no le consta que Macarena Vélez haya sido víctima de bullying por su peso cuando estuvo en 'Combate'.

"La verdad es que nunca escuché a alguien de producción del programa que le digan que tiene que bajar de peso o que esta gorda, pero si [Macarena]

lo ha comentado es porque habrá pasado. Igual lamentó todo lo que ha vivido", señaló 'Zumba', quien continúa a full con sus eventos de animaciones.

**¿Crees que estuvo bien que Macarena hable de la relación que tuvo con Said Palao en el sillón rojo?**

El estilo del programa ('El valor de la verdad') es hablar sobre tu vida y ese episodio (con Said) es parte de sus vivencias, y así es la dinámica del espacio. Ella sabía a dónde se metía. [L.G.]



## La Puca

### chotea a chibolos

La actriz Susan Cristán, más conocida como 'La Puca', señaló que se está dando una oportunidad en el



amor y conociendo a un hombre especial, pero aclaró que no le gustan los chibolos. "Todavía creo en el amor y no cierro las puertas de mi corazón. Estoy conociendo, saliendo y en busca del colágeno (risas), eso es mentira. No me gustan los chibolos, me gustan maduros", precisó 'La Puca', quien espera que pronto le salga el divorcio del padre de su hijo. (L.G.)

Afirma que está saliendo con un maduro

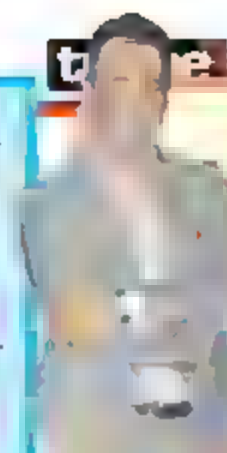
## Carlin

### regresa con Gian Marco

El actor Carlos Carlin anunció que esta noche regresa a las pantallas de TV Perú en su programa 'Noches de espectáculo' con una entrevista al cantautor Gian Marco Zignago, realizada en el Gran Teatro Nacional.

En nueva temporada de 'Noches de espectáculo'

"Este programa busca poner en valor al artista nacional, buscamos que el público lo conozca desde una perspectiva diferente y pueda lucir su talento. Iniciamos con Gian Marco, luego vendrán figuras como Luis Ángel Pinasco", señaló.



**HOLA, MI BARRUNTO.** Llego embajadita para contarles los últimos chismes de Hollywood.

**JEFFERSON FARFÁN** y **XIOMMY KANASHIRO** llegaron a Lima tras su luna de miel por Europa y señalaron que están muy felices y que la oficialización se tenía que dar en el momento oportuno. Manya. **HUGO GARCÍA** viajó a Miami para celebrar su cumpleaños, que es este domingo. Además, quien también se apuntó al viaje fue su amigo **PATRICIO PARODI**. Ayayayyy... La chinita **JAZMÍN PINEDO** comentó que solo se ha realizado dos operaciones estéticas, que han sido en sus senos, y el resto de su cuerpo es natural. Hummm...

**NICOLA PORCELLA** compartió algunos videos del detrás de cámaras de su participación en la novela 'Amanecer', que viene grabando en México. Buena. La modelo **KATHIE REOS** contó que se encuentra en la dulce espera y está viviendo su segundo embarazo con mucha ilusión. Felicitaciones. **FRANCISCO GARCÍA**, hijo de la cniolla **EVA AYLLON**, pedirá tres años de prisión efectiva para **NATALIA MALAGA** por haberle rayado su auto... Bueno, soy fuga porque mi amorcito sigue caluroso y vamos a darnos un baño... Suuuu-aaveee

# Evelyn Melissa:

## EL QUE RÍE AL ÚLTIMO, RÍE MEJOR

Evelyn Vela dijo que está tranquila y no teme a las revelaciones que Melissa Klug hará en 'El valor de la verdad', pues según Beto Ortiz, de la popular 'Reina del sur' no quedará ni la mecha. ¿Evelyn, estas tranquila? Beto comentó que Melissa deja a varios titeres sin cabeza con sus revelaciones en el sillón rojo y que de ti no queda ni la mecha... (Rie) Estoy tranquila, vamos a esperar al domingo



Esperará a ver lo que revelará Klug en

porque 'yo la fulmino en un

porque recuerda que el que ríe al último, ríe mejor, porque yo la fulmino en un minuto.

Melissa hace poco dijo que debes recordar que también ha sido tu amiga, como dando a entender que sabe cosas.

Que va a saber de mí, yo no luero con mis cosas, ja, ja, ja.

Por su parte, Abel Lobatón señala que se encuentra relajado, tranquilo y sin te-

mora lo que pueda decir la madre de sus hijas.

"He visto la publicidad anunciando el programa, pero sinceramente no tengo nada que hablar y tampoco creo que

vaya a decir nada nuevo sobre mi persona de lo que haya dicho anteriormente, no estoy temeroso", indicó el popular 'Murcielago'.

Luego comentó que actualmente está trabajando ligado al fútbol.

"Estoy entrenando niños y no tengo por qué andar intranquilo. Mi vida no tiene complicaciones", puntualizó el exfutbolista. (C.Ch./J.L.)



## Cuellar

### apoya a John Kelvin

Tras anunciar que se mudará a Barcelona con su familia

El cantante Lucho Cuellar indicó que le desea lo mejor a su amigo John Kelvin,

quien hace poco anunció que el próximo año se mudará a Barcelona junto a sus hijos debido a la inseguridad que existe en el país.

"Cada uno tiene su manera de hacer las cosas, si él se ha propuesto hacerlo, pues que le vaya super bien y le deseo lo mejor. La situación está muy difícil en el país, es una lástima

que haya tanta desgracia y todo esté fregado", precisó Cuellar. De otro lado, Lucho contó que continúa trabajando con mucha precaución y anunció que realizará una gira musical por Europa. "Sigo grabando, produciendo y para Fiestas Patnas me voy a Europa. Sigo trabajando con el cuidado que se mere-

ce porque la situación del país está bien fuerte, pero gracias a Dios estoy tranquilo y bendecido. Solo espero que haya calma y paz en nuestra vida", mencionó el cantante, quien estrenó su videoclip 'Cuando tengas tiempo'. (L.G.)





## Vasco lucha por su madre

Vasco Madueno sigue en la lucha para ayudar a su madre Jessica en su batalla contra el cáncer que padece y solicita apoyo económico para cubrir los gastos. El joven cantante está tra-



tando de recaudar 80 mil soles para cubrir seis meses de tratamiento.

"Los tratamientos son caros, todo nos cuesta. Yo sigo buscando su sanación, su recuperación y espero que nos puedan apoyar. Igual

quiero realizar un segundo show, estoy buscando un local. Gracias a Dios la música se convirtió en una herramienta para recaudar fondos. Igual, en algún momento podré dedicarme a eso, es mi sueño", comentó Vasco Madueno. [J. Lino]

✖ Busca ayuda para costear tratamiento



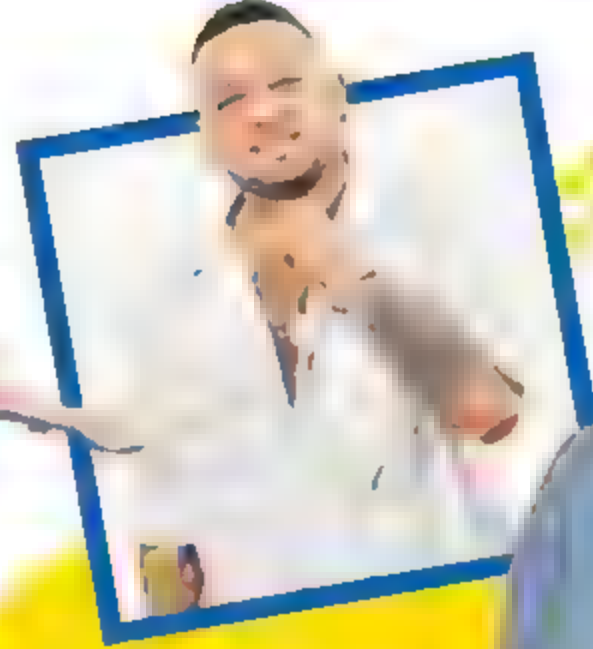
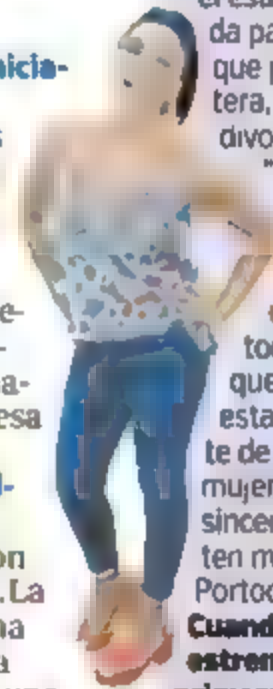
## Patricia ansiosa

La actriz Patricia Portocarrero indicó que está ansiosa por el estreno de la segunda parte de la película que protagoniza, 'Soltera, casada, viuda, divorciada'.

"Estoy feliz y con mucha expectativa por el estreno que será el 17 de abril en todas las salas. Creo que el Perú espera esta segunda parte de tan maravillosas mujeres, verdaderas, sinceras y que se divierten mucho", precisó Portocarrero.

✖ Espera repetir éxito de 'Soltera, casada, viuda, divorciada'

Cuando se estrenó la primera parte de la película pronosticaste que llegarían al millón de espectadores y se logró. ¿Cuál será para la segunda parte? Este pronóstico viene más grande porque creo que serán 2 millones y si se cumple voy a pelear con todos los productores para que se haga la serie de 'Soltera, casada, viuda, divorciada'. [L.G.]



✖ TRAS LUCIRSE NUEVAMENTE CON SILVANA PLASENCIA, HERMANA DE YAHAIRA, DE LA MANO EN EUROPA

Es una pena que haya caído otra vez en sus redes", señaló Giuliana Rengifo al enterarse de que Silvana Plasencia, hermana menor de la salsera Yahaira, retomó su relación con el cantante Maryto.

"Qué te puedo decir, yo ya no estoy con él, gracias a Dios. Ahora puede hacer de su vida lo que le de la gana, allá aquellas ingenuas que se dejan engañar, es una pena que haya caído otra vez en sus redes, yo soy punto aparte", expresó la piurana.

Maryto y Silvana hacen exactamente un año se comprometieron, pero luego se separaron sin explicar las razones. Sin embargo, han pasado cuatro meses y se lucen de la mano por las calles de Italia, donde el salsero está realizando unos shows. Giuliana, Maryto llevó a Silvana Plasencia a Europa, así como lo

✖ Señala que siente pena por ella, pues volvió a caer en su red de mentiras

hizo contigo cuando iniciaron su relación...

Creo que es su modo de operandis, pero ya está. Yo me liberé, estoy feliz, soltera, tranquila y con hartos pretendientes. No puedo retroceder el tiempo. Ahora solo miro hacia adelante, lejos de esa gente, gracias a Dios. ¿Qué le aconsejas a Silvana?

Ella tiene que estar con los ojos bien abiertos. La verdad que me da pena por ella porque es una chica linda, que tiene una hermana talentosísima y no me parece que él la haya hecho caer otra vez en sus redes de la mentira.

¿Estás celosa?

Por favor, ja, ja, ja.

Entonces, ¿lo mejor fue terminar la relación con Maryto?

Obvio, como dice la canción 'me liberé, gracias a Dios me liberé', ja, ja, ja, sino imagínate cómo estaría. Ahora ya no tengo que ver nada con él, igual que le vaya bien. [J. Lino]

# Giuliana VACILA A MARYTO

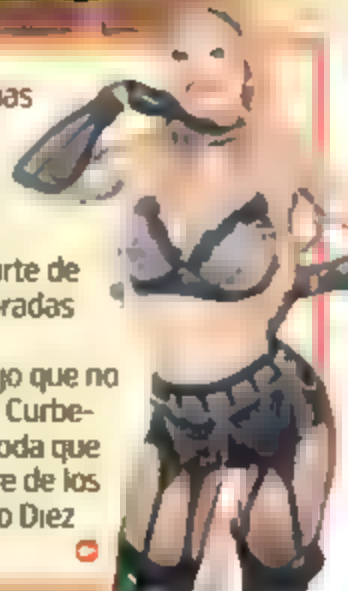
## Chica dorada flechó al pizzero

✖ Argentina Aixa Sosa dice que es caballero y detallista

La 'Chica dorada' Aixa Sosa reveló que está viviendo un lindo romance con el pizzero Mauricio Diez Canseco, a quien calificó como caballero y detallista.

"Es un caballero, buena persona, detallista, y todo eso me conquistó. Tenemos muchas cosas en común, nos han vis-

to juntos en varias ciudades, todo va fluyendo", comentó Aixa, quien tiene 27 años y forma parte de las 'Vedettes doradas argentinas'. Por otro lado, dijo que no conoce a Daylin Curbeo y no le incomoda que vaya a ser madre de los hijos de Mauricio Diez Canseco. [E.C.]



✖ Tuvo fuerte caída y reaparece en 'El reventonazo'

## Nabito se recuperó

No se rinde John Sandoval, 'Nabito', retornó a las grabaciones de 'El reventonazo del verano' tras dos semanas de ausencia, pues sufrió una fuerte caída.

"Me tropecé y me rompí la cabeza, estuve en reposo. A veces, por la inmovilidad de mis brazos [a causa del ELA]

no puedo sostenerme pero ya estoy mejor, este sábado [mañana] reaparezco, un poco torcido pero ya estoy bien ja, ja, ja", contó 'Nabito'. Además, dijo que prepara su debut en la música. "Junto a mi papá y mi hijo hemos grabado una canción y haremos un videoclip. No me puedo quedar de brazos cruzados, la enfermedad no me va a vencer", enfatizó. [J. Lino]



## salud

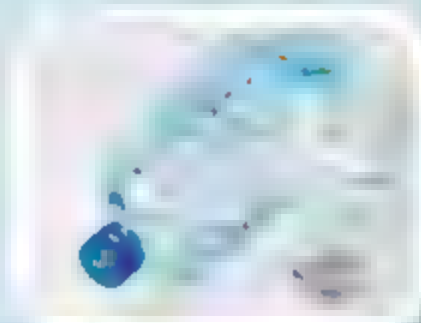
## Postura

Siéntate frente a tu computadora y cierra los ojos unos minutos. Cuando los abras debes mirar el centro del monitor. Si no es así, tienes que nivelar tu pantalla.



## Bebe agua

Beber suficiente agua (al menos dos litros al día) diluye la orina y evita la acumulación de bacterias en la vejiga. Esto ayudará a prevenir infecciones urinarias.



## Defensas

El sistema inmunológico puede verse afectado por los cambios de clima, pero con buena alimentación, ejercicio, descanso y hábitos preventivos se pueden fortalecer las defensas.



**ESTE LUNES 31 RECLAMA GRATIS LA PRIMERA CARTILLA CON TU 'DIARIO PAPÁ'**

# GANAR MÁS PLATITA EN EFECTIVO

La lista de útiles te dejó con los bolsillos vacíos? Eso ya no será un problema gracias a nuestra promoción 'El Capibilletón', que regala más de 200 mil soles para que dejes de sufrir por las deudas. Pero no solo eso, también para darte un gustito con la familia, comprar algo que falte en casa o por qué no, remodelar tu hogar. Solo tienes que participar y subirte a esta ola de pura platita en efectivo.

## ¿SABES QUÉ...

Si ganas un premio de 50 o 100 soles en Lima Metropolitana, deberás acercarte a tu canillita de confianza y presentarle tu cartilla para que pueda verificar y coordinar la entrega de tu premio. Si el monto es mayor, ve al jirón Paracas 530, en Pueblo Libre.

**✗ Deja de sufrir por las deudas gracias a nuestro bingo que regalará más de 200 mil soles**

### DATITO

En Lima Metropolitana los premios de S/ 50 y S/ 100 se entregarán solo en efectivo. Y en provincias será en formato vouché.

### RUTA DEL BILLETÓN

**1 CARTILLA.** Este lunes 31 de marzo reclama gratis con tu 'diario papá' la primera cartilla de la promoción. Vendrá en papel couché y cada semana tendrá diferentes colores.

**2 CUPONERA.** Saldrá impresa al interior del diario del lunes 31 de marzo al domingo 6 de abril. Variará cada día y será válida en su respectiva semana. De lunes a viernes tendrá seis cupones, y el sábado y domingo ocho.

**3 RECORTA Y PEGA** tus cupones de acuerdo a la numeración impresa en la cartilla del bingo.

**4 GANA Y CELEBRA.** Una vez completados todos los números de una de las letras de la palabra BINGO habrás ganado el premio al instante



**1 PREMIO DE 15,000 SOLES** **1 PREMIO DE 5,000 SOLES** **15 PREMIOS DE 1,000 SOLES**  
**1,000 PREMIOS DE 100 SOLES** **1,800 PREMIOS DE 50 SOLES**

### NUTRICIÓN SALUD Y BIENESTAR

Gerardo Bouronde McEvoy  
Médico - Nutriólogo\* CMP 31235

### LA MICROBIOTA: EL OTRO CEREBRO

Dicen que dos cerebros piensan mejor que uno. Hoy en día hablamos ya de dos cerebros en nuestro cuerpo: el de la cabeza y el de nuestro intestino, formado por una red neuronal que recibe información de las bacterias que colonizan nuestro intestino llamado la microbiota. Estas bacterias en general no nos hacen daño sino que se alimentan de nosotros y, en su proceso de metabolismo, también intervienen en la síntesis y absorción de algunos nutrientes que necesitan nuestras células para funcionar bien. Hoy estamos seguros de que al alterar nuestras bacterias, como por ejemplo volviéndonos vegetarianos, cambiamos considerablemente muchas de ellas que ayudan con la síntesis de vitaminas como la B12 que interviene en la producción de hierro para la sangre y un buen funcionamiento neuronal, trayendo como consecuencia déficit de la misma y problemas de depresión. Así como las dietas extremas de grasas o mal llamadas keto.

gerardo\_bouronde@hotmail.com  
Instagram: Gerardo\_Bouronde  
Facebook: Saber vivir



trome.com



**Juntémonos para combatir este grave problema de salud en el Perú**

/tromepe  
 /tromepe  
 /tromepe  
 /tromeoficial

Información comercial:  
 wendy.amanzo@comercio.com.pe

**¡ESTE Y TODOS LOS MIÉRCOLES!**



trome

ESCOLAR



Por: Lida Neira - Comunicadora social - Profesora de inglés



LESSON FIVE HUNDRED EIGHTEEN (518)

This lesson shows you key words to give an explanation. Read on!  
(Dis le-zon shous yu ki word-s tu giv an ex-pla-nai-shon. Rid on)

Esta lección te muestra palabras claves para dar una explicación. ¡Sigue leyendo!

# Key words

## Palabras claves

By the way  
(Bai da wei)  
Por cierto

That's why  
(Dat'z wei)  
Por eso

Just in case  
(Yas-t in keis)  
Por si acaso

In spite of  
(In spai-t of)  
A pesar de

Don't forget that  
(Don't for-get dat)  
No te olvides que

The reason is  
(Da ri-zon ez)  
La razón es

Additional  
(A-di-sho-nai)  
Adicionalmente

Therefore  
(Der-for)  
Por lo tanto

That being said  
(Dat bi- in said)  
Dicho esto

Unless  
(An-les)  
A menos que

### Online Resources:

Video  
Giving  
Reasons

<https://www.youtube.com/watch?v=ETFXS77rg3U>



Song  
Because

[https://www.youtube.com/watch?v=NrOrW\\_BiWk](https://www.youtube.com/watch?v=NrOrW_BiWk)



Key words are a great support to convey your ideas clearly.

(Ki word-s ar a greit su-port tu con-vei yor ai-dias kli-er-li)

Las palabras claves son un gran apoyo para expresar tus ideas claramente.

## CONVERSATION / CONVERSACIÓN

A: He is sick. Therefore, he won't go to school.

(ji ez sik. Der-for, ji won't gou tu s-kul)

Él está enfermo. Por lo tanto, no irá al colegio.

B: By the way, we start testing next week.

(Bai da wei, wi s-tart tes-tin nex-t wik)

A propósito, empezamos los exámenes la próxima semana.

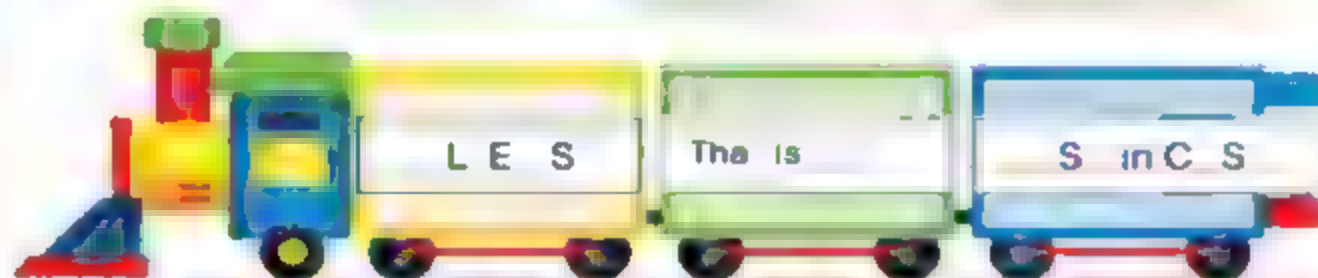


## ACTIVITY / ACTIVIDAD

Can you guess these words by the clues?

(Kan yu ges diz word-z bai da klus)

¿Puedes adivinar estas palabras por las claves?



Responses: 1. That's why  
2. Just in case 3. Unless

# ¡SÚBETE A LA OLA DE PURA PLATITA!

## EL CAPIBILLETÓN DE trome

### SIGUE LA RUTA DEL BILLETÓN:

- 1**

Este **LUNES 21** de marzo y los **4 LUNES** posteriores, recorta por la cámara de tu diario una **CARTILLA GRATIS**.
- 2**

De **LUNES A DOMINGO**, busca e inserta las cupones impresos.
- 3**

**RECORTA Y PEGA** los cupones de acuerdo a la numeración impresa en tu cartilla de bingo.
- 4**

Una vez completes todos los números de uno de los billetes de **BINGO**, ¡HABRÁS GANADO EL PREMIO RESPECTIVO!

**¡TIEMPO GANASTE S/15.000!**

**ESTE LUNES 31 DE MARZO**  
Reclama tu primera cartilla

**REGALAMOS MÁS DE S/200 MIL EN PREMIOS**

- 1 PREMIO DE S/15.000
- 1 PREMIO DE S/5.000
- 15 PREMIOS DE S/1.000
- 1000 PREMIOS DE S/100\*
- 1800 PREMIOS DE S/50\*

#### SI GANASTE UN PREMIO...

**DE S/50\* O S/100\* EN LIMA METROPOLITANA:**

Acércate a tu cartilla de confianza y preséntale tu cartilla para que puedan verificar y coordinar la entrega de tu premio.

#### FUERA DE LIMA ACÉRKATE A:

**DE S/1.000 A MÁS EN LIMA METROPOLITANA:**

**CALLE JOSE Y GARCIA 944, MIRAFLORES**  
De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m.

**DR. LOS VÍÑEDOS DE BARRIO MARÍA AZ. N-36, PCA**  
De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m.

**ZR. CHIRIPA BARRIO SAN CHIRIPA**  
De lunes a viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m.

**ZR. PARACAS EN PUEBLO LIBRE, LIMA**  
Los martes y jueves de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. y de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

\* En Lima Metropolitana se entregan los premios de S/50 y S/100 solo en efectivo. En provincias se entregan los premios de S/50 y S/100 solo en formato de gift card.

**Siempre te da más**

[illegible]

**3.4 MILLONES**  
Y SEGUIMOS CRECIENDO...

Trome oficial

@tromepe

14 Siguiendo

3.4 mill. Seguidores

157,6 mill. Me gusta

TikTok

[illegible]

## TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

**ARIES.** Tienes el don de la paciencia, a veces es mejor saber quedarse callado. Todo saldrá bien en ese tema económico que te preocupa.



20.4 | 20.5

**TAURO.** Saca a relucir tu carácter ante las adversidades, verás que todo mejorará. Guarda ese dinero con el que no contabas.



21.5 | 20.6

**GÉMINIS.** La salud es lo más importante, no te dejes vencer, ponle ánimos. Recibirás una noticia agradable, relájate.



21.6 | 22.7

**CÁNCER.** No pretendas que todos estén de acuerdo contigo, aprende a respetar diferentes puntos de vista. Realiza ejercicios físicos.



23.7 | 20.8

**LEO.** Respira aire puro, renuévate y da lo mejor en cada situación. Un deseo se convertirá en realidad en corto tiempo.



23.8 | 22.9

**VIRGO.** Cuida la alimentación, pues tu salud podría verse afectada. Te sentirás contento por una noticia inesperada.



23.9 | 22.10

**LIBRA.** Pueden surgir algunas complicaciones, pero evita las discusiones, pues no te llevarán a nada bueno. Calma.



23.10 | 21.11

**ESCORPIO.** Pueden venir días complicados, es mejor estar preparado. Conversa sobre tus planes a mediano plazo.



22.11 | 21.12

**SAGITARIO.** Buena ocasión para ordenar, planificar y tomar decisiones. Asegúrate en el plano económico.



22.12 | 19.1

**CAPRICORNIO.** Vuelves a cometer errores en el trabajo, recapacita. Alguien del pasado llegará a buscarte.



20.1 | 18.2

**ACUARIO.** Haces lo correcto en tomar precauciones, siempre es bueno prevenir para no lamentar. Una persona busca acercarse a ti.



19.2 | 20.3

**PISCIS.** Alguien del sexo opuesto desea conversar contigo. No hagas caso a gente malintencionada.

## PURAS letras

## NOVELAS DE MARIO VARGAS LLOSA (1)

D	L	A	G	U	E	R	R	A	D	E	L	F	I	N	V	Z	S	C	Q	M
A	A	D	V	A	R	O	D	I	B	I	R	C	S	E	F	A	O	V	U	N
Z	T	D	A	A	T	V	I	S	T	A	V	A	V	O	D	N	R	I	I	D
M	I	D	L	F	Z	Y	H	A	B	F	R	Z	D	V	V	D	R	S	E	A
L	A	F	A	A	V	D	A	D	A	O	A	N	Z	E	V	Y	E	I	N	Z
L	J	D	V	Z	C	V	Z	M	D	F	U	A	R	Z	T	E	P	T	M	V
A	U	L	R	F	A	A	F	A	E	M	D	S	A	N	L	F	S	A	A	D
R	L	J	T	A	C	Z	T	A	L	D	A	F	A	O	F	H	O	V	T	Y
D	I	D	Y	Y	S	I	D	E	F	C	A	P	G	V	Z	T	L	D	O	N
E	A	V	Z	H	S	T	D	G	I	I	F	I	F	A	Z	A	Y	A	A	O
T	Y	F	A	I	R	F	R	O	O	R	O	A	R	V	Z	W	D	Z	D	E
A	E	Z	V	A	D	D	N	A	S	D	A	D	Z	O	F	A	A	V	A	L
C	L	S	L	G	S	E	E	F	E	F	A	L	A	V	T	D	D	D	Z	A
A	A	D	A	Z	N	N	B	L	G	U	E	R	R	D	A	S	U	A	V	T
L	E	L	H	A	B	L	A	D	O	R	P	A	L	O	M	F	I	D	A	N
H	I	S	T	R	Y	D	A	Z	V	F	A	Z	V	L	A	T	C	H	A	A
M	A	S	T	R	O	R	E	L	O	M	O	N	I	M	O	L	A	P	F	P
L	A	C	A	S	A	V	E	R	D	E	H	I	S	T	Y	D	L	F	A	Z

• "La ciudad y los perros";  
• "La casa verde";  
• "Conversación en  
la Catedral";

• "Pantaleón y  
las visitadoras";  
• "La tía Julia y el  
escribidor";

• "La guerra del fin  
del mundo";  
• "Historia de Mayta";  
• "¿Quién mató a

• "Palomino Molero?";  
• "El hablador";  
• "Elogio de la  
madrastra";



## TENGO FE DE VOLVER A ENAMORARME

Cartas: Editora El Comercio S.A.  
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.  
Mail: doctoracarmen01@trome.com



**FERNANDO [40].** Hola, doctora Carmen. Escribo esta carta con el corazón destrozado. Mi expareja con la que soñaba un futuro juntos y la quería más que a nada en el mundo, me engañó con otro hombre y quedé con el corazón destrozado. Estuve así por mucho tiempo, pero ahora me siento mejor. Por eso, decidí de recurrir a su columna para que me ayude a encontrar a mi alma gemela y enamorarme. Soy un hombre tranquilo y cariñoso. Me gustaría conocer chicas de 18 a 45 años, que sean sinceras y de buen corazón. Les dejo mi celular: 927-613-404. Gracias.

## DOCTORA CARMEN Mira, hijito:

Lamentablemente, en la vida no todo es color de rosa. Pero esas malas jugadas del destino tienen que servir de algo. Tómalas como lecciones y rescata lo positivo. En tu próxima relación asegúrate de conocer muy bien a la persona antes de entregarle tu corazón. Suerte.

## TROME sudolav 344

	8		7	3				6
3							8	7
6			9					
		5	3	7	1	6		
			8	9	5			
				2	6			5
	4	3	1			7	6	
	5	2	6	8	7		3	
		7						9

## TROME SERIES

## NETFLIX BIENVENIDAS A LA FAMILIA



**TEMPORADAS: 1**  
**CAPÍTULOS: 8**  
Cristina es una enfermera y madre soltera que se ve obligada a unir fuerzas con su excéntrica madrastra Luciana, porque descubre que su padre falleció y dejó a la familia en medio de deudas con la mafia. Así que para evitar quedarse sin dinero, ocultan el cadáver del padre y falsifican su testamento.

## SOLUCIÓN GRAMA





**LA GUAPY CARISMÁTICA INFLUENCER DANIELA** y el capibara Miguel se mueven al ritmo del pegajoso tema 'Baila Capibara', de Diamante La Voz. Contaron que el lunes, en el primer día de la promoción millonaria 'El Capibilletón', juntarán todas las cartillas que puedan para ganar uno de los premios de hasta 15 mil soles.

**DANIELA CON 'EL CAPIBILLETÓN'**



## MÁS CARCELES COMO CHALLAPALCA

**EL BUHO**



**E**ste Búho reflexiona sobre la desgracia que está viviendo el país con las sangrientas extorsiones. Nunca antes la delincuencia y toda su violencia asesina habían puesto en jaque a todo el Perú. Esta grave situación es comparada solo con las épocas del terrorismo demencial de Sendero Luminoso en los años ochenta e inicios de los noventa. Los jóvenes de las redes no lo saben, pero eran épocas oscuras en que los peruanos vivíamos con el temor permanente de salir de casa y ya no volver jamás por culpa de un 'coche-bomba' cargado con 300 kilos de dinamita. En el paradero, en el cine, en cualquier esquina, te podían hacervolar en pedazos. **Ahora los malditos extorsionadores ya cruzaron todos los límites imaginables porque se están metiendo con lo más sagrado que tenemos, que son nuestros niños.** Estas bestias balean y dinamitan colegios, aún en horarios de clases y con alumnos presentes. Se meten a las clases virtuales, como pasó en el colegio Pitágoras de Los Olivos, y amenazan con matar a los profesores si siguen enseñando. Lo más increíble es que, ante este estado de cosas brutal, alucinante, indigno de cualquier país civilizado, las autoridades muestran una escalofriante tranquilidad. Parece que para ellos lo que está pasando es 'normal'. No se conmueven. **¿Qué clase de personas son estas que tenemos en el poder?** La presidenta Boluarte anda más preocupada en lucir costosos relojes y sacarse las bolsas de los ojos a cambio de favores para el médico que la opera. Su grado de frivolidad es tremendo. Porque las extorsiones comenzaron a arreciar cuando Pedro Castillo llegó al poder junto con ella que era su vicepresidenta y ministra. Desde hace años sabe muy bien lo que estaba pasando y ahora no puede decir que así encontró el país cuando se sentó en el sillón de Pizarro. Todos los días asesinan a peruanos inocentes, pero para la señora hay cosas más importantes como mejorar su apariencia. El nuevo ministro del Interior, Julio Díaz, quien tiene denuncias por corrupción, simplemente deja en visto los mensajes de la Asociación Nacional de Colegios Privados que le pide reunirse para tratar el tema de los salvajes ataques que vienen sufriendo los centros educativos.

Las desesperadas madres de familia del colegio Pitágoras, al borde del llanto porque temen que maten a sus pequeños o a ellas mismas, claman desde inicios de semana que vayan militares a prestar seguridad, pero no les hacen caso. **Por qué el ministro Díaz no va a esa zona con soldados y policías, y dispone que se queden en el lugar para proteger a los niños.** Obviamente, eso no va a solucionar el problema, pero daría tranquilidad a los padres y quedaría claro el mensaje de que se actúa rápido. La violencia delincriminal que estamos viviendo es tal que miles de peruanos, sobre todo jóvenes, se están yendo del país espantados porque temen ser asesinados por algún asaltante, secuestrador o extorsionador. **El gobierno debe tomar medidas radicales, drásticas, si quiere tener algún éxito en esta guerra.**

Este columnista lo viene diciendo desde hace algún tiempo. Lo primero es comenzar a construir de inmediato una o dos megacárceles de máxima seguridad en la puna más alejada. Puede ser Challapalca o alguna zona similar. **Y no digan que no hay plata, cuando el gobierno solo a fines de año aprobó un nuevo crédito de 750 millones de dólares, o sea unos 2 mil 800 millones de soles para Petroperú, esa empresa estatal que solo da pérdidas y en la que hay una especie de casta que cobra suculentos sueldos.** Plata hay, solo falta decisión y voluntad. Lo otro es dar más presupuesto a la Policía, especialmente para labores de inteligencia. Los jueces y fiscales tienen que ponerse en vereda y no soltar a delincuentes reincidentes tan fácilmente. Todo aquel que porta un arma sin permiso es para delinquir y debe ser encerrado varios años. Las requisas deben ser diarias en todos los penales, pero tienen que hacerse con apoyo de militares. Muchas extorsiones, secuestros, asesinatos y otros graves delitos son dirigidos desde las prisiones. Los reos por delitos violentos deben ser aislados de los demás y salir al patio solo media hora a la semana. **No me vengan con los derechos humanos de estas lacras que matan, descuartizan y encima se graban.**

La presidenta Boluarte está obligada por la Constitución y moralmente a ejercer el poder que ostenta para gobernar en bien de la población. La gente está indignada por la inseguridad, más de lo que la mandataria cree, y debe hacerse algo rápido. Apago el televisor.

